



**UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE MEDICINA**

PROGRAMA OFICIAL DE CURSO FORMACIÓN GENERAL

Nombre del curso: Karate-Do

Código : FG

Línea de formación: Arte, Dep y A. Física

Semestre : Segundo

Año : 2014

Número de créditos: 2

Horas de trabajo presenciales y no presenciales: 22,5/22,5

Nº Alumnos estimado : 20

Asistencia: Se podrá faltar solo a dos clases

ENCARGADO/A DE CURSO: Sergio Alvarado Orellana

DOCENTES PARTICIPANTES	Unidad Académica	Nº de horas directas
Sergio Alvarado Orellana	Programa de Salud Ambiental Instituto de Salud Poblacional (Escuela de Salud Pública) Escuela Nihon Karate-Do Shotokan JKA	22,5
Guillermo Cortés Núñez	Escuela Nihon Karate-Do Shotokan JKA	22,5

Propósito formativo:

Promover el mejoramiento de las cualidades psicomotoras del estudiante, y favorecer la elección de formas de vida más sanas y saludables.

Competencia(s) del curso:

Moviliza los distintos segmentos corporales manteniéndose relajado frente a situaciones de agresión controlada, respondiendo a ésta sin agredir ni lesionar a un atacante de diversa morfología y género, respetando la diversidad y multiculturalidad.

Realización esperada como resultado de aprendizaje del curso:

- Desplazamientos corporales frente a diferentes condiciones de ataque y defensa
- Ataques en diferentes direcciones protegiendo el cuerpo

Utilización de rúbricas por parte del académico en la evaluación del alumno

Requisitos de aprobación y asistencia :

CRITERIOS: El alumno deberá identificar la técnica con su respectivo nombre y deberá llevar a cabo la realización de la misma. Se considerará reprobado de esta asignatura de formación general al alumno que falte sin justificativo a alguna de las sesiones prácticas, o aquel que haya faltado a más de un 30% de estas actividades a pesar de tener justificación.

MEDIOS: El alumno deberá rendir las pruebas prácticas, cada una de las cuales tendrá una ponderación de un 50% de la nota de presentación.

PORCENTAJES: Dos pruebas prácticas (50% cada una) y un examen práctico final

PLAN DE TRABAJO

Resultados de aprendizaje esperados	
a) Identificar la historia del Karate-Do b) Identificar y aplicar los fundamentos filosóficos del Karate-Do y Dojo Kun a situaciones de la vida diaria. c) Identificar y aplicar los fundamentos básicos del Karate-Do basados en el trabajo de Kihon-Kata-Kumite d) Realizar las posiciones básicas (Dachi Wasa) de Karate-Do (Shizentai: Musubi, Heisoku y Heiko; Gigotai: Zenkutsu, Kiba y Kokutsu). e) Realizar los bloqueos básicos (Uke Wasa) de Karate-Do (Jodan-Age-Uke, Gedan-Barai, Uchi-Uke, Soto-Uke y Shuto-Uke. f) Realizar las técnicas de puños básicas (Tsuki Wasa) de Karate Do (Choku-Tsuki, Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki) g) Realizar las técnicas de piernas básicas (Geri Wasa) de Karate Do (Mae-Geri, Mawashi-Geri y Yoko-Geri) h) Realizar una serie de técnicas básicas sincronizadas denominadas Kata (Taikyoku-Shodan y Heian-Shodan). i) Realizar una serie de técnicas básicas sincronizadas denominadas Kumite de tipo Go-Hon Kumite Jyodan-Chudan. j) Identificar las estructuras corporales involucradas en la realización de las técnicas.	
Estrategias metodológicas	Clases prácticas en Dojo del Gimnasio de la Facultad de Medicina, donde los alumnos explorarán de manera guiada los diferentes movimientos y situaciones presentadas por su profesor. Búsqueda y análisis de información relacionada al Karate-Do procedente de fuentes diversas
Procedimientos evaluativos	2 evaluaciones prácticas realizadas con una rúbrica como instrumento para evaluar las competencias adquiridas por cada alumno
Recursos	Dojo del de Gimnasio FMUCH Videos que son analizados en las sesiones de autoaprendizaje y comentados en la plataforma Aula Digital

PLAN DE CLASES

Fecha	Horario	Lugar	Actividades principales	Profesor(es)
11/08	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	1. Introducción, entrega de documentos de autoaprendizaje y referencias. Kihon: Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Shizentai y Gigotai (Zenkutsu-Dachi y Kiba-Dachi) Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Choku-Tsuki y Oi-Tsuki Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Gedan-Barai	S. Alvarado G. Cortés
18/08	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	2. Ejercicios de Calentamiento Kihon: Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Gigotai (Zenkutsu-Dachi y Kiba-Dachi) Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke y Gedan-Barai Kata: Taikyoku-Shodan	S. Alvarado G. Cortés
25/08	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	3. Ejercicios de Calentamiento Kihon: Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Gigotai (Zenkutsu-Dachi y Kiba-Dachi) Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai y Uchi-Uke Kata: Taikyoku-Shodan	S. Alvarado G. Cortés
01/09	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	4. Ejercicios de Calentamiento Kihon: Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Gigotai Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai y Uchi-Uke Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae geri Kata: Taikyoku-Shodan	S. Alvarado G. Cortés
08/09	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	5. Ejercicios de Calentamiento Kihon: Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Gigotai Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai y Uchi-Uke Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri y Yoko-Geri Kata: Taikyoku-Shodan	S. Alvarado G. Cortés

15/09	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	6. Ejercicios de Calentamiento Kihon: Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Shizentai y Gigotai Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki Primera prueba práctica : Kata Taikyoku Shodan	S. Alvarado G. Cortés
22/09	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	7. Ejercicios de Calentamiento Kihon: Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi y Kiba-Dachi Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-Uke Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri y Yoko-Geri Kata: Heian-Shodan Kumite: Go-Hon Kumite Jyodan	S. Alvarado G. Cortés
06/10	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	8. Ejercicios de Calentamiento Kihon: Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi, Zenkutsu-Dachi y Kiba-Dachi Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-Uke Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri y Mawashi-Geri Kata: Heian-Shodan Kumite: Go-Hon Kumite Chudan	S. Alvarado G. Cortés
13/10	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	9. Ejercicios de Calentamiento Kihon: Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi y Kiba-Dachi Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-Uke Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri y Mawashi-Geri Kata: Heian-Shodan Kumite: Go-Hon Kumite Chudan	S. Alvarado G. Cortés
20/10	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	10. Ejercicios de Calentamiento Kihon: Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi y Kiba-Dachi Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-Uke Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri y Mawashi-Geri Kata: Heian-Shodan Kumite: Go-Hon Kumite Jyodan y Chudan	S. Alvarado G. Cortés

27/10	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	11. Ejercicios de Calentamiento Kihon: Posiciones básicas Gigotai (Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi) Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai y Shuto-Uke Segunda prueba práctica : Kata Heian Shodan	S. Alvarado G. Cortés
08/11	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	12. Ejercicios de Calentamiento Kihon: Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi y Kiba-Dachi Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-Uke Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri y Mawashi-Geri Kata: Katas combinados Taikyoku-Shodan y Heian-Shodan Kumite: Go-Hon Kumite Jyodan y Chudan	S. Alvarado G. Cortés
10/11	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	13. Ejercicios de Calentamiento Kihon: Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi, Zenkutsu-Dachi y Kiba-Dachi Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Uchi-Uke, Soto-Uke y Shuto-Uke Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri, Yoko-Geri y Mawashi-Geri Kata: Katas combinados Taikyoku-Shodan y Heian-Shodan Kumite: Go-Hon Kumite Jyodan y Chudan	S. Alvarado G. Cortés
17/11	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	14. Ejercicios de Calentamiento Kihon: Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi, Zenkutsu-Dachi y Kiba-Dachi Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Uchi-Uke, Soto-Uke y Shuto-Uke Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri, Yoko-Geri y Mawashi-Geri Kata: Katas combinados Taikyoku-Shodan y Heian-Shodan Kumite: Go-Hon Kumite Jyodan y Chudan	S. Alvarado G. Cortés
24/11	11:00-13:00	Dojo Gimnasio FMUCH	15 Ejercicios de Calentamiento Examen práctico final: Katas combinados : Taikyoku-Shodan y Heian Shodan Kumite: Go-Hon Kumite Jyodan-Chudan	S. Alvarado G. Cortés